L'Espace Fenouil

PLANNING *des activités* 2025/2026

LUNDI

Hatha Yoga
12h15 - 13h45

Peinture
14h30-17h15

Qi Gong (Chi Gong)
16h30-18h

Ecriture
18h-20h tous les 15 jours

Tai chi chuan
18h15-19h45

Percussions africaines
18h-20h tous les 15 jours

Danse africaine
20h15-21h15

MARDI

Méthode de libération des cuirasses
9h30-10h30

Peinture
9h30-12h15

Sophrologie
17h00-18h15

Méthode de libération des cuirasses
18h45-19h45

Yoga du visage
1er mardi du mois
18h- 19h

MERCREDI

Gym Pilates
10h30 -11h30

Biodanza pour petits et grands
5 dates dans l'année
15h30 -17h15

Biodanza
19h - 21h

JEUDI

Méditation
1er et 3ème jeudi du mois
10h-12h

Cours de piano spécialisé
17h-18h

Hatha Yoga
17h-18h30

Hatha Yoga
19h-21h

VENDREDI

Méthode Feldenkrais
10h-11h

Om Chanting
1 fois par mois
18h30 - 20h

Mantras du cœur
1 fois par mois
19h-21h

SAMEDI

Atelier Chorégraphique "In situ"
1er samedi du mois
10h - 12h30

Zadova Danse
2 fois par mois
10h30-12h

Chantez en corps
1 fois par mois
14h30 - 17h30

Bain sonore
8 dates dans l'année
18h30 - 19h30

DIMANCHE

Ah Voix Haute 1 fois pas mois 10h-17h